Unele lipsuri care frînează dezvoltarea nataţiei clujene

• GREŞELI DE CONCEPŢIE ÎN ALCĂTUIREA PLANURILOR DE ANTRENAMENT • UN SFERT DE ORĂ NU POATE REZOLVA PROBLEMA PREGĂTIRII FIZICE GENERALE • PRACTIC NU EXISTĂ O INDIVIDUALIZARE A ANTRENAMENTELOR • CANTITATEA DE LUCRU HOTĂRĂŞTE SUCCESUL

Urmărind mai multe antrenamente ale înotătorilor şi poliştilor (de toate vîrstele) din oraşul Cluj, am constatat că în secţiile fruntaşe lucrul planificat pe baza unei orientări metodice — care pînă nu de mult era considerat ca o „greutate" — a devenit astăzi realitate. Remarcabilă este şi atmosfera de disciplină în care se desfăşoară lecţiile de instruire la C.S.M., S.S.E., Voinţa sau Ştiinţa.

La prima vedere s-ar părea că activitatea se desfăşoară la nivelul cerinţelor actuale. Dar, pătrunzînd mai adînc în detaliile procesului de pregătire a înotătorilor clujeni, am observat şi o serie de lipsuri care frînează dezvoltarea nataţiei locale şi explică de ce o serie de tineri talentaţi nu se realizează, ci ajung repede la plafonare.

Să pornim de la o eroare de concepţie: antrenorii clujeni (Maria Benedek, A. Iordachi, A. Ardeleanu, C. Bogdan) *prevăd în planul de antrenament exerciţii de forţă înaintea începerii lucrului specific în apă, pentru perfecţionarea tehnicii şi dezvoltarea vitezei. Or, folosirea unor încărcături prea mari asupra aparatului locomotor influenţează negativ posibilitatea de însuşire corectă a elementelor tehnice, ca şi dezvoltarea calităţilor de viteză, absolut necesare atît înotului cît şi jocului de polo.*

DIN VIAŢA SECŢIILOR

In acelaşi timp, antrenorii consideră că un sfert de oră de lucru pe uscat înaintea lecţiei propriu-zise (care se efectuează şi aşa destul de rar) poate rezolva sarcinile multiple ale unei dezvoltări fizice generale! Lecţiile cu caracter exclusiv de pregătire fizică generală lipsesc cu desăvîrşire din ciclul săptămînal prevăzut de planurile antrenorilor clujeni. Aceasta apare cu atît mai inexplicabil cu cît este ştiut faptul că tocmai perioada de iarnă este cea mai potrivită pentru asemenea preocupări. Şi nimeni nu se poate plînge că nu ar exista posibilităţi. Chiar lîngă bazin se află sala de gimnastică, prin care înotătorii clujeni ar trebui să treacă în fiecare zi. Dar nu o fac!

Deseori, sportivii care vin la antrenament intră direct în apă, fără să asigure mai întîi pregătirea generală a organismului (sistemul articular, muscular, respirator, circulator) pentru eforturile la care urmează să fie supus. Mai mult, antrenamentele nici nu încep cu obişnuitul raport, al cărui rol educativ nu mai trebuie subliniat.

Şi mai puţin explicabilă ni s-a părut metoda unora dintre antrenorii amintiţi, care sfătuiesc pe tinerii pînă la 14 ani (băieţi şi fete) să lucreze cu încărcături prea mari (identice cu cele folosite de seniori) cînd se execută partea inaugurală a lecţiei de pregătire specifică. De altfel, nici în conspectele de lecţii n-am întîlnit diferenţieri de conţinut pe sexe, grupe de vîrstă sau de valoare. Practic nu există o individualizare a pregătirii. Iată de ce considerăm că mai este încă mult formalism în întocmirea planurilor de antrenament ale înotătorilor clujeni, că se ignorează o serie de principii fundamentale în pregătire.

Tot atît de importante apar şi lipsurile privind cantitatea de lucru efectuat de înotătorii clujeni. In marea majoritate ei parcurg cîte 1 200—2 500 m la un antrenament, de 3—4 ori pe săptămînă. Asemenea distanţe nu mai reprezintă de mult o cantitate suficientă de lucru pentru obţinerea performanţelor de valoare mondială la înot.

Subliniind că de aceste lucruri se fac vinovaţi nu numai antrenorii respectivi, ci şi secretarii cu probleme tehnice din cluburile în cauză, ca şi metodiştii Consiliului regional al UCFS, care nu au controlat cum îşi desfăşoară activitatea secţiile de nataţie, trebuie să precizăm că fără o remediere grabnică a tuturor deficienţelor, sportivii clujeni nu vor putea să realizeze nici în acest an saltul calitativ aşteptat de atîta vreme.

Este necesar ca în etapa actuală să se treacă imediat la organizarea metodică a procesului de antrenament, care să cuprindă obligatoriu şi exerciţii pentru încălzire generală şi 2—3 lecţii săptămînale pe uscat, urmărindu-se îndeosebi pregătirea fizică generală. Totodată, antrenorii au datoria de a acorda o mai mare atenţie cantităţii de lucru efectuat (ne referim la mărirea distanţelor zilnice), intensităţii muncii şi — în conformitate cu capacităţile funcţionale ale sportivilor — selecţionării exerciţiilor privind mărirea forţei, dezvoltarea rezistenţei şi vitezei specifice. Doar în felul acesta ei vor putea aduce o contribuţie mai mare la dezvoltarea nataţiei în oraşul Cluj.

CORNELIU RADUŢ
secretar general al F. R. Nataţie

SCHI

Dinamoviştii Gh. Vilmoş şi Marcela Leampă campioni la 30 km şi 10 km

PREDEAL, 8 *(prin telefon de la trimisul nostru)*. Ultimele două probe ale finalelor campionatelor republicane de schi-fond s-au desfăşurat la Susai, pe o zăpadă grea şi o ceaţă densă. Deosebit de disputată a fost cursa de 30 km (seniori), în care Bădescu şi Cincu au condus cu schimbul majoritatea timpului, dar în final Vilmoş, care-i tatonase în permanenţă, i-a depăşit şi a realizat o meritată victorie. Deşi zăpada şi vremea au fost nefavorabile, participanţii la această dificilă probă au oferit o luptă pasionantă. In afara celor trei protagonişti ai cursei vom evidenţia frumoasa comportare a tinerilor Sumedrea şi Sfetea, care au dovedit că s-au apropiat simţitor de valoarea seniorilor.

La fete, Marcela Leampă şi-a adăugat încă un titlu la bogata ei colecţie din ultimii ani. Manifestînd o netă superioritate, ea a învins detaşat în proba de 10 km. O surpriză plăcută a produs-o Doina Pomană, clasată pe locul secund. Iuliana Bogozi, „abonată" de obicei la al doilea loc, a concurat sub valoarea ei şi s-a clasat de abia a cincea.



M. Stoian, campionul ţării la 15 km — categoria tineret, un element cu reale perspective.
Foto: P. Romoşan

Clasamente: *30 km seniori:* 1. GH. VILMOŞ (Dinamo Braşov) 1h 44:29,0 — *campion republican;* 2. Gh. Bădescu (Dinamo Braşov) 1h 44:34,0; 3. Gh. Cincu (A.S. Armata Braşov) 1h 46:14,0; 4. N. Bărbăşescu (A.S. Armata Braşov) 1h 47:22,0; 5. St. Drăguş (A. S. Armata Braşov) 1h 47:33,0; 6. N. Sfetea (Dinamo Braşov) 1h 48:09,0; 7. Gh. Cimpoia (A. S. Armata Braşov) 1h 50:48,0; 8. N. Sumedrea (Tractorul Braşov) 1h 51:16,0; 9. M. Stoian (A.S. Armata Braşov) 1h 51:21,0; 10. M. Cojan (Tractorul Braşov) 1h 53:10,0; *10 km senioare:* 1. MARCELA LEAMPĂ (Dinamo Braşov) 42:38,0 — *campioană republicană;* 2. Doina Pomană (Tractorul Braşov) 45:58,0; 3. Rodica Cimpoia (A.S. Armata Braşov) 46:36,0; 4. Maria Băncilă (Tractorul Braşov) 47:24,0; 5. Iuliana Bogozi (Dinamo Braşov) 51:22,0; 6. Iolanda Balaş-Bodo (selecţionata Gheorghieni) 55:11.0

GH. RUSSU-ŞIRIANU

„Examene" pe gheaţa patinoarului

Trei dimineţi la rînd, de vineri pînă duminică, zorile i-au găsit pe micii patinatori în plină activitate pe gheaţa patinoarului Floreasca. Se disputau întrecerile dotate cu „Cupa Constructorul", adevărat examen de sfîrşit de an pentru o serie de sîrguincioşi elevi ai patinajului artistic din secţiile de performanţă ale cluburilor bucureştene, ca şi de la centrele de iniţiere. Arbitri, antrenori şi... părinţi ai micuţilor sportivi au putut vedea, în evoluţiile acestora, rezultatele muncii de instruire dusă pe distanţa unui sezon aproape încheiat. În general, ar fi de luat în considerare organizarea pe viitor a mai multor competiţii de acest fel, cu accent pus pe exerciţiile obligatorii, unde majoritatea micilor concurenţi au arătat că mai au multe de învăţat.

Iată clasamentele: FETE, *Categoria sub 7 ani.* 1. Cornelia Ghişerel (SSE 2) 38 p.; 2. Mirela Goleanu (Dinamo) 31,8 p.; 3. Camelia Bîrjega (Dinamo) 31,7 p.; 4. Cristina Buşilă (Centrul de iniţiere „23 August") 23,7 p.; 5. Monica Chiorpec (Dinamo) 22,4 p.; 6. Georgeta Stanciu (C.i.) 21,3 p.; 7. Anca Smeu (Dinamo) 20,6 p.; 8. Mihaela Faroschin (C.i.) 19,9 p.; 9. Braşoveanu (C.i.) 19,8 p.; 10. Ralica Dubăsaru (C.i.) 14,3 p. *Cat. 7—8 ani* 1. Aida Şuta (Dinamo) 40,2 p.; 2. Ioana Voia (SSE 2) 28,5 p.; 3. Florentina Dobrescu (C.i.) 19,8 p. *Cat. 9—10 ani* 1. Paula Chiriţă (Constructorul) 78,8 p.; 2. Alice Ambruş (Constr.) 72,9 p.; 3. Mariana Simionescu (SSE 2) 71,1 p.; 4. Anca Arghirescu (Constr.) 70,2 p. *Cat. 11—12 ani* 1. Gabriela Cosmaciuc (Dinamo) 107,7 p.; 2. Gabriela Lefter (Constr.) 95,4 p.; 3. Monica Saulea (SSE 2) 89,1 p.; 4. Gabriela Ion (SSE 2) 89,0 p.; 5. Doina Baciu (Constr.) 86,1 p. BĂIEŢI, *Cat. sub 7 ani* 1. Dan Tudoraşcu (C.i.) 19,4 p.; 2. Ovidiu Celea (C.i.) 11,3 p.; 3. Cătălin Miu (C.i.) 9,8 p. *Cat. 7—8 ani* 1. Cătălin Grecu 40,9 p. *Cat. 9—10 ani* 1. Mircea Ion (SSE 2) 70,0 p.; 2. Cristian Iordache (Constr.) 54,5 p.; 3. Marian Manea (Dinamo) 51,7 p. *Cat. 11—12 ani* 1. Dan Panait (Constr.) 117,2 p.; 2. Paul Dragomir (Constr.) 110,9 p.; 3. Cristian Popescu (SSE 2) 78,5 p.; 4. Răzvan Ionescu (SSE 2) 50,9 p. Pe echipe, victoria a revenit patinatorilor de la Constructorul, urmaţi de cei de la Şcoala sportivă de elevi nr. 2.

TENIS

Ecaterina Horşa şi Günther Bosch învingători în concursurile din Capitală

În sala Steaua au luat sfîrşit două competiţii rezervate jucătorilor de tenis fruntaşi.

„Cupa Steaua" a oferit lui G. Bosch (Progresul) a doua victorie în acest sezon, el clasîndu-se pe primul loc, neînvins. În turneul final, Bosch a cules trei victorii: 6—2, 6—4, 6—2 **cu C. Popovici; 6—3, 6—4, 6—1, cu C.** Năstase; 6—1, 6—3, 7—5 cu Boaghe. Pe locurile următoare ale clasamentului final figurează, în ordine, C. Popovici, C. Năstase şi Gh. Boaghe, fiecare cu cîte o victorie, primul beneficiind însă de un setaveraj mai bun.

În finala competiţiei feminine dotate cu „Cupa 8 Martie" s-au întîlnit Ecaterina Horşa (Progresul) şi Iudit Dibar (Dinamo). După un meci dîrz disputat, Ecaterina Horşa a obţinut victoria cu 6—4, 1—6, 7—5. (RD. V.)

În perioada pregătitoare volumul de muncă este hotărîtor

(Urmare din pag. 1)

MICŞOREAZĂ, crescînd în schimb INTENSITATEA execuţiei exerciţiilor. Această **evoluţie,** VOLUM-INTENSITATE, **este o problemă cheie a antrenamentului.** Forţarea dictată de lipsa de răbdare duce aproape sigur la eşec! Acumulările masive din perioada pregătitoare nu se pot transforma peste noapte în calităţi înalte. Acest proces se desfăşoară treptat, dirijarea lui necesitînd atenţie, răbdare, competenţă, un permanent spirit de cercetare şi învăţare şi din practica personală a altor antrenori.

● **În perioada competiţională,** cînd distanţa dintre două concursuri este mai mare, **recurgerea la mijloacele perioadei pregătitoare este nu numai fără riscuri, dar chiar foarte binevenită.** Se va întări astfel „baza de plecare" spre un nou progres.

● Manevrînd corect volumul mijloacelor nu putem „da peste cap" un sportiv, cum se vorbeşte uzual. Cînd depăşim limita (existenţa triunghiului „sportiv-antrenor-medic" se impune) o reducere sau o scurtă pauză readuc rapid totul la normal. **Greşelile la capitolul** INTENSITATE **se plătesc însă mult mai scump.**

Executînd un mare volum de lucru, nivelul probelor de control nu scade. Două exemple din activitatea mea: **Năstac Mărăşescu, lucrînd un mare volum de exerciţii cu intensităţi reduse sau medii şi-a îmbunătăţit** nu numai recordul personal la genuflexiuni (160 kg) ci şi la 50 m plat (5,9 sec).

Vasile Dumitrescu a progresat la genuflexiuni de la 90 la 130 kg şi şi-a realizat recordul personal la 50 m (6,2 sec).

În lunile noiembrie, decembrie şi ianuarie, aceşti atleţi nu au executat alergări cu viteză maximă pe 50 m decît o dată la 8 antrenamente, ceea ce este convenabil. **Ca** să mă exprim din nou în termeni uzuali „volumul nu afectează niciodată nervul".

De altfel, elocvent este faptul că mulţi sportivi concurează iarna fără nici o pregătire specială şi obţin rezultate ridicate. Multe dintre recordurile noastre de sală au fost realizate de sportivi care nu au pus nici un fel de accent pe pregătirea specifică.

S-a scris mult în ultimul timp, şi pe merit, despre **Ioana Petrescu.** Într-adevăr, cine-i urmăreşte antrenamentele de iarnă poate crede că are de-a face cu o autentică... semifondistă. Dar vara se lămureşte văzînd rezultatele obţinute la sprint! Din fericire, în ultimul timp, exemple de acest fel sînt tot mai numeroase în atletismul nostru.

Aşteptăm, deci, această cotitură de concepţie la antrenori şi atleţi. Argumentele colegilor cu rezultate înalte nu lasă nici un dubiu în privinţa adevărului.